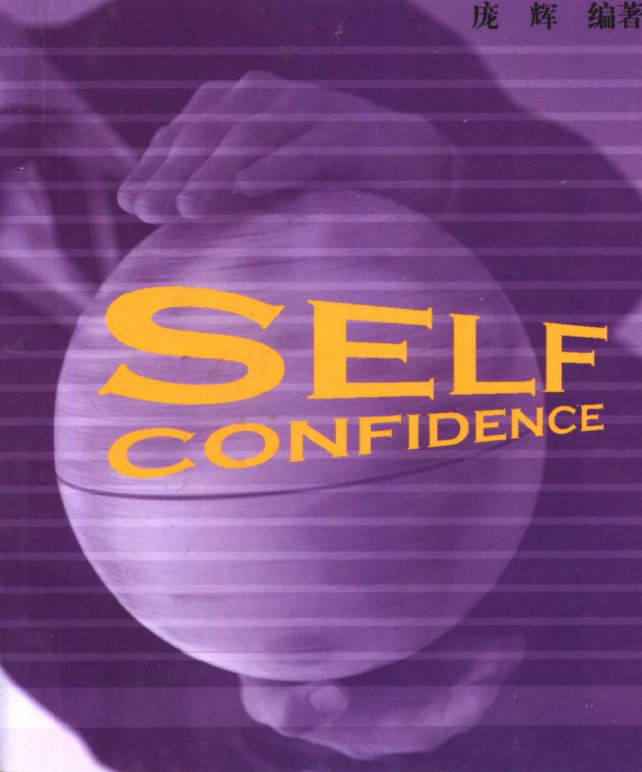


自我

SELF CONFIDENCE

为重

庞 辉 编著



SELF CONFIDENCE

- ◎ 认识自我——因人成事的第一要务
- ◎ 经营自我——作生命运动的领跑者
- ◎ 修炼自我——“君欲善其事，必先利其器”
- ◎ 激励自我——做自己的对手并战胜自己
- ◎ 推销自我——使自己做事游刃有余的手段
- ◎ 反思自我——做思想的先行者
- ◎ 保护自我——打造人生前进途中的盾牌
- ◎ 开发自我——潜能是创造辉煌的井喷力量



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

能力提高系列丛书

自我为重

庞辉 编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

自我为重 / 庞 辉编著. - 北京:中国经济出版社, 2005.1
(能力提高系列丛书 / 王革非主编)

ISBN 7-5017-6610-X

I. 自… II. 庞… III. 意识 - 研究 IV. B022

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 123675 号

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址:WWW.economyph.com

责任编辑:刘建生(电话:010-68308159)

责任印制:石星岳

封面设计:红十月工作室

经 销:各地新华书店

承 印:北京市地矿印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:8.875 字 数:204 千字

版 次:2005 年 1 月第 1 版 印 次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数:5000 册

书 号:ISBN 7-5017-6610-X/F.5331 定 价:24.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话:68359418 68319282

服务热线:68344225

68353507

68341876

68341879

读者服务部:68346406

地 址:北京西城区百万庄北街 3 号

自我为重



目 录

第一章 认识自我——因人成事的第一要务 /1

1. 正确认识自我乃因人成事的第一要务 /1
2. 天赋同性格一样因人而异 /5
3. 认识自己的强项 /8
4. 通过自知与知人确定自己的强项 /12
5. 找准人与事的最佳结合点 /17
6. 努力做真正的自我 /20
7. 正确看待自己的优点和缺点 /26
8. 任何时候都不要妄自菲薄 /29

第二章 经营自我——作生命运动的领跑者 /34

1. 目标是人生前进的起点和成功的支点 /34
2. 创建并检验明确的目标 /37
3. 做好兼顾个人发展和职业成功的计划 /43
4. 小心经营自我意象 /47
5. 机会总是垂青于计划和准备工作最充分的人 /52
6. 让时间管理成就人生的梦想 /57



7. 个人由平凡到卓著的经营方法与策略 /65

8. 职业成功的自我经营方法与策略 /72

第三章 修炼自我——“君欲善其事，必先利其器” /76

1. 心志修炼 /76

2. 品德修炼 /80

3. 性格修炼 /85

4. 勇气修炼 /91

5. 智慧修炼 /93

6. 能力修炼 /98

7. 体能修炼 /103

8. 情绪修炼 /104

第四章 激励自我——做自己的对手并战胜自己 /113

1. 胜利总是垂青于坚持到底者 /113

2. 离开舒适区 /118

3. 与强者为伴 /120

4. 自我挑战 /122

5. 正视危机 /128

6. 热忱是走向胜利的助推器 /133

7. 视压力为动力 /137

8. 养成淘汰自己的个性 /140

第五章 推销自我——使自己做事游刃有余的手段 /143

1. 精心策划良好的第一印象 /143

2. 讲究内在素质 /144

3. 讲究语言艺术 /147

4. 讲究行为艺术 /151



- 5. 学会有效沟通 /157
- 6. 重视别人就是重视自己 /162
- 7. 善于利用关系 /167
- 8. 培养推销自己的能力 /172

第六章 反思自我——做思想的先行者 /176

- 1. 重新审视我们的思想 /176
- 2. 检讨失败避免重蹈覆辙 /178
- 3. 换个角度来思考和解决问题 /185
- 4. 学会放弃比学会获得更重要 /189
- 5. 做事注意轻重缓急 /194
- 6. 保持良好的心态 /199
- 7. 消除“透镜效应”的偏差 /207
- 8. 用好的习惯替代坏的习惯 /213

第七章 保护自我——打造人生前进途中的盾牌 /219

- 1. 了解必备的察言技巧 /219
- 2. 洞悉隐蔽的观色艺术 /222
- 3. 束缚伤害力量于萌芽之中 /227
- 4. 掌握化解伤害于无形的方法 /232
- 5. 以其人之道还治其人之身 /234
- 6. 精于合作之道而非竞争之道 /236
- 7. 把握与人交往的距离 /240
- 8. 防人之心不可无 /242

第八章 开发自我——潜能是创造辉煌的井喷力量 /248

- 1. 全面认识我们的大脑 /248
- 2. 每个人都是一座宝藏 /252





-
3. 全面认识人类的潜能 /255
 4. 释放潜能的方法 /258
 5. 潜能是创造辉煌的井喷力量 /263
 6. 全面认识“开发潜能” /266
 7. 开发潜能的途径 /268
 8. 训练潜能为我服务 /274





第一章 认识自我

——因人成事的第一要务

1. 正确认识自我乃因人成事的第一要务

汉高祖刘邦曰：“运筹帷幄之中，决策千里之外，吾不如张良；供应军需，治国安邦，吾不如萧和；统百万大军，战无不胜，攻无不克，吾不如韩信，此三人者，皆人之杰也，吾能用之，所以吾得天下也！”

这是唐代赵蕤在其所著的《反经》中提及的内容，并指出：“尺有所长，寸有所短。避其所短，用其所长，乃因人成事第一要务。”

人对自我的认识是一件很重要的事情，是成其事业的重要条件。应该说，一个人的成长乃至成功过程就是一个不断自我认识的过程，因为人只有得到了对自己的正确认识，才可以做出正确的决断和适当的选择，才能不失时机地把握机会，正确制定自己的奋斗目标，从而并保持持久的信心和耐力。

世上没有十全十美的人，有些缺点和性格是与生俱来并要带进坟墓的。这一点只要看看那些伟大的成功者就能立即明白，他们都接受了自然的自我。接受自我，对于正确的自我评价非常重要。



在生活中有许多人不了解自己，找不准适合自己的最佳位置，不能充分发挥自己的才能或没有在最适合自己的岗位上发挥才能。也许正是这些原因，而无法获得一直期望的成绩。

“猪可能会飞，但肯定不如鸟飞得漂亮”。

所谓“无能”，其真实含义是：才能被用在了不需要它的地方。寻找发挥才能的地方，有时比获得才能更重要；所谓“天才”，是那些将自身优势发挥得更好的人。如果你能充分发挥自身优势，也能做出骄人的成绩。

在做一件事情之前，我们应该仔细考虑一下，自己究竟有没有这方面的天赋和才华。否则，无论你怎样努力，也无法取得预期的结果。每个人的天赋是不同的，千万不要用天才的成就来要求自己，这样的结果只能令自己苦不堪言，而且最终将是一事无成。

所谓“发现自己”，就是充分认识自己所长，扬长避短。这就需要人们充分认清自己的长处，认清自己的长处应该发挥到哪里，只有这样，才能驾轻就熟，一往无前。

一般来说，任何人都会在某些方面存在优势或很擅长，而在其他方面则表现平平甚至一窍不通。如果撇开了最擅长的工作不干，便等于抛弃了你拥有的最重要的竞争优势。在别的工作上，即使你努力克服弱点，也不容易做到最好。在你所擅长的领域中力求专精，你必将更臻完善，更为快乐，也更为安全和易于成功。

有专家曾做过这样一个实验：从刚入小学的学生中选出 10 个人，将他们集中起来加以训练，期望他们都能成为体育界的拔尖人才。这 10 个人的饮食及其他方面的待遇都相同，但十几年后，其中只有一个人成了世界冠军，另有两个成绩中等偏上，其他七个人成绩平平。这个世界冠军是当初身体条件最好的，这一点是其他孩子所无法相比的。



看看当今美国的 NBA 吧,那些著名的篮球运动员几乎全是身高两米以上的“巨人”,一米八以下的几乎看不到。所以有人说:“篮球是巨人的运动。”这句话中就蕴含着一个道理:人们的天赋是不同的,不要总想着做别人能够成功但自己永远都不可能做出的事情。

想要自己的权力更大,想到更能发挥自己才能的岗位上去,要做出比别人更大的成就……几乎所有人都有上进心,都有改善现状的欲望。但是,正确评估自己的人,完全有能力接受自己目前所处的现状和环境,这对于想进一步发展的人来说确是关键。

可悲的是,有许多人甚至连他们本身真正的才能和优势是什么也不知道。原因之一,你很容易因为初次成功而陶醉不已。你能获得初次成功,很可能只是因为某一次特殊的机遇使你做得很出色。当你做一件事成功了,你便误以为你作任何事情也能成功。这样,你就犯了逻辑上的错误,从而导致你陷入无所作为的陷阱,甚至使你误入歧途。如某次你向农场推销农药获得了很大成功,所以你就认为自己是一位了不起的推销人才。于是你就去担当一项较大的任务——向工厂推销某种工作母机,结果却失败了。当然,专业化并不只局限于狭窄的一个领域。你在继续积累经验的同时,可以扩大你的领域。但是当你这样做时,应该从自身的长处出发,最大程度地发挥你的最大优势。

只有认识了自己,才能在各种活动和事件中趋利避害,扬长避短,从而变主动为被动,化主动为优势,从而在众多竞争者中脱颖而出,实现自己的理想。

不论何种才能,一旦你开始运用,就会如同开启开关按钮般,立刻在你心底涌起某方面的自信,为什么呢?所谓自信,大部分都是在自己觉得拥有某种特殊才能后产生的。

索菲亚承认她自己并不美,她的嘴很大,面部长相平



平，但别人之所以看她美，她之所以会在事业上取得巨大的成功，首先是她自我感觉好，对自己充满信心，相信自己很美。

要了解自己的特长和天赋，培育它并进而发展别的长处。如果所有的人都知道自己究竟善长做什么事，那么他们都能在某个方面取得卓越成就。先弄清自己的秉赋究竟属于什么类型，然后竭尽全力地发扬光大。大多数的人盲目地强用自己的才智，结果在什么事情上都一事无成。他们被自己的热情所蒙蔽，等到日后真相大白，后悔莫及了。

“想干什么”和“能干什么”有着很大差别，这里涉及一个“能力界限”的问题。在某些情况下，“能力界限”是很难跨越的、甚至根本无法跨越。

有些事情只能由某类人来做，有些人只能去做某类事情。承认“能力界限”的存在，并不是给大家头上泼冷水，而是帮助你树立一个适合自己，同时自己能够实现的目标。

如果你选择了一个与自身能力不相匹配的目标，那就会给你带来三种恶果：一是白费力气而一事无成；二是会给自己徒然增加不必要的人生烦恼；三是耽误了大好的青春年华，妨碍了自己在其他方面的成功。

正如唐·库德蒂在经典名篇《失败的建议》中所提及的：“活在世上并不容易，体面地活着更不容易；真正了解自己不容易，而喜欢自己更是知易行难，但是我们必须活下去，生活中还有一个人我们必须面对。”

那个人，当然就是你自己。尽快了解你自己是谁，为什么现在是这个样子，你就能尽快面对一直困扰你成功的诸多疑惑和挑战。

在这个世界上，每个人都是独一无二的。因此，我们有理由保持自己的本色。我们不该再浪费一秒钟，去忧虑我们与其他人不同这一点。应该尽量利用大自然所赋予你的一



切。不论如何,你都得自己创造自己的小花园;不论好坏,你都得上在生命的交响乐中,演奏你自己的乐器。

每个人都有自己的长处,只是有的时候我们完全忽略了它的存在,或者是有意识地发现自己的优点,并把它放大,使之成为改变自己命运的契机。著名的成功大师安东尼·罗宾说:“你除了拥有你的优点外,你不可能再拥有别的什么了。你的优点是你成功的要素。”

2. 天赋同性格一样因人而异

我们每个人都有天赋,就如同每个人都有性格一样,连残疾人和弱智者也不例外。前段时间随中国残疾人艺术团来广州演出的舟舟,智商只相当于几岁的儿童,其音乐指挥才却震动了全世界。一个弱智者尚且有天赋,更何况正常人呢!

有人会问:既然每个人都有天赋,那为什么大部分人不成功呢?因为大部分人不知道自己有什么天赋,更没有去寻找适合的岗位,持续发挥自己的天赋和性格。大部分人找工作,要么是学什么专业就做什么,或以前是做什么的,换一个单位还是做什么。许多人就这样让上大学时随便选的一个专业或毕业后偶然入的某一行决定了自己的一生,而不是根据自己的天赋和性格进行职业定位。

刘先生在一家著名市场研究公司做定量研究,定量研究是市场研究公司的关键岗位。他做得很轻松,公司也很重用他。做到第3年,一个朋友介绍他去一家药业公司驻广州办事处做经理,月薪比以前多1 000元。我对他说:“就凭你的性格不适合去。”他还是去了,结果不到半年,因为他的失误,办事处被迫关闭了。他又想做回本行,但找了4个月都



没找到工作。他后来对我说：后悔经受不住高薪和当官的诱惑，不懂得根据自己的天赋和性格选择职业。我们许多人都犯过类似的错误。

只要你能识别和接受自身的天赋和性格，配以必要的知识和技能，并寻找需要你所具备天赋和性格的岗位，持续地使用它们并能持下去，就有望成功，有望建立幸福的人生。这就是成功第一定律。

很多企业的老板，包括拥有亿万身家的李嘉诚，他们没有上过大学，有的只上过小学。比尔·盖茨可以上完大学，却在一年级就退学了，居然成为世界首富。而许多受过高等教育的天之骄子，不得不替这些没有文化的人打工，甚至还打不好，以致不得不经常换工作。这些企业老板成功的关键是天赋和性格。

比尔·盖茨并不因为自己被公认是天才，就什么重要做什么；更没有因为自己创立了全球最成功的企业，就理所当然地做微软的 CEO。相反，他认为维持和发展企业并不是最能发挥自己最大天赋的岗位，所以在微软面对法律逆境和更加激烈的商业竞争时，盖茨挑选巴尔默来管理公司，而他自己则回到最在行的软件开发岗位。比尔·盖茨最大的天赋就是接手一项软件发明，然后将其转化为便于用户操作的产品。

充分利用自己的天赋是盖茨成功的最大秘诀。

俗话说：天生我材必有用。天赐的才能必有其用处，关键是要找到其用武之地。这句俗语生动地阐述了成功第一定律。

作家贾平凹曾深有感触地说过：“要认识自己并不容易，我是花了整整三年时间啊！”贾平凹的创作经历开始于最初上大学时，在校刊上发表了一首顺口溜，于是努力写诗，两年之中写了上千首诗，质量平平；接着，又写起古诗



来,效果也是一般;再后来,学写评论、散文、随笔,同样没有突出的成绩。当发表的第一篇短篇小说得到社会热烈反响时,他才意识到自己的天赋主要体现在这种文学形式上,之后创作出大量的优秀短篇小说,在中国文坛上奠定了重要地位。贾平凹的经历告诉我们,每一个人不见得都能认识自己的天赋,“知己”和“知彼”同样重要,但并非易事。正因为这样,每个人根据自己的天赋,选择适合自己的目标,是要经过一番摸索和实践的。

人的能力在一般情况下,只发挥了很少的一部分,而在受到充分激励条件下,有可能全部发挥出来。但不是每个人都能意识到,自己的能力就是一个处于潜伏期的活火山,一旦有足够的信念诱使其喷发,将势不可挡!

其实,每个人的体内都蕴藏着无穷尽的才能,如果被激发出来,就一定能够获得成功。如果不激发它,这些潜能就会逐渐消失,以至于没有。正如人类的指甲,在几百万年以前像野兽的脚爪一样锋利、坚硬,而随着不断进化,人类不再需要这样的指甲了,于是它逐渐萎缩下去。

在生活中有两种人,一是不知道自己到底能做什么,只会羡慕别人的成功;二是知道自己该做什么,但就是做不好。实际上,这两种人都共同存在一个问题,即不知道自己的天赋是什么,或者说,不知道通过有效发挥自己的天赋去获取成功的方法。

你的天赋和性格是上天给你这个独特的人安排的自然规律,你要顺应上天的安排,就像顺应自然规律一样。如果说成功有捷径的话,这就是捷径。



3. 认识自己的强项

拿破仑在谈到他的一员大将马塞纳时说，在平时他的真面目是显示不出来的，但是当他在战场上见到遍地的伤兵和尸体时，他内在的“狮性”——强项就会突然发作起来，他打起仗来就会像恶魔一样勇敢。

人类有几种本性除非遭到巨大的打击和刺激，否则是永远也不会显露出来，永远也不会爆发的。这种神秘的力量深藏在人体的最深层，非一般的刺激所能激发，但是每当人们受了讥讽、凌辱与欺侮以后，便会产生一种新的力量来，发挥出自己的强项，做从前所不能做的事。

艰难的情形、失望的境地和贫穷的状况，在历史上曾经造就了许多伟人。如果拿破仑在年轻时没有遇到什么窘迫与绝望，那么他决不会如此多谋、如此镇定、如此刚勇。巨大的危机和事变，往往是引爆许多伟人的火药。

一个成功的商人对我说，他在自己一生中所获得的每一个成功，都是艰难苦斗的结果，都是发挥了自己的强项，他现在对那些不费力而得来的成功，心里反倒觉得不踏实。他觉得也只有当克服障碍与种种缺陷，并从奋斗中获取成功的时候，才可以给人以喜悦。这个商人喜欢做艰难的事情，艰难的事情可以试验他的力量，考验他的才干；他反而不喜欢容易的事情，因为不费力的事情，不能给予他振奋精神、发挥才干的机会。

有一个年轻人，原来家境非常贫寒，因此在他四年的大学过程中，常被那些家境富裕的同学开玩笑。他们不是取笑他衣衫褴褛，便是讥笑他穷相毕露。面对着同学们这样的讥笑，他竟然立志要做世上的一个伟人。



后来,这个青年果然取得了惊人的成功。他说,自己在学生时所受的种种讥笑反激励了他。

处在绝望境中的奋斗,最能启发人潜伏着的内在力量;没有这种奋斗,便永不会发现真正的力量和强项。如果林肯生长在一个庄园里,进过大学,也许永远不会做到美国总统,也永远不会成为历史上的伟人。因为如果一个人处在安逸舒适的生活中,便不需要自己的多少努力,不需自己的奋斗。林肯之所以这般伟大,是因为他不断与逆境苦斗,在当今世上,不知道有多少人把自己所取得的成就归功于障碍与缺陷。如果没有那障碍与缺陷的刺激,他们也许只会发掘出 25% 的才能,但一遇到针刺般的刺激,他们便会把其他 75% 的才能也开发出来了。

历史上有无数这样的例子。为了要补救身体上的缺陷,许多人因此养成了可贵的品格,造就了一番丰功伟绩。一些相貌极平凡的女子、甚至长相丑陋的女子,往往能在学业和事业上,进行不懈的努力,最后竟能做出意想不到的事业来,这可看做是对她们长相的一种补救。

据说有一个英国人,生来就投有手和脚,竟能如常人一般。有一个人因为好奇心的驱使,特地去拜访他,看他怎样行动,怎样吃东西。谁知那个英国人睿智的思想、动人的谈吐,竟叫那个客人听了十分惊异,完全忘掉了他是个残疾人。

因为特殊缺陷与困难的刺激,并不是人人都有的,所以世界上真正能发现“自己”把自己最好最高的强项发挥的人并不多见。有许多人连做梦也没有想到在自己身体里面蕴藏着巨大的能量,有着彻底改变自己一生的强项,有好多人甚至到死也没有发现。

那些在自己的强项上努力过的人,即使犯了错误,也不大可能被压力压垮。橄榄球员罗术·斯道巴赫就是最好的例



子。还在他为达拉斯牛仔效力时，有人问他传出一个球之后，球被对方球员截住时他会作何反映？他回答说：“我扔出一个球之后，迫不及待地再拿到那个球，迫不及待地再扔。”“又被对方截住怎么办？”那人问，“那时就更迫不及待地再扔”斯道巴赫回答说。因为斯道巴赫球技出色，他对逆境的反应不是被压倒，而是继续打下去的强烈愿望，在自己的强项上努力的人都会有这种反映。

这里所说的强项包括才干与优势。才干与优势有什么区别呢？在才干、谋略或说服的优势中，哪些是可以学会，哪些与生俱来的？在建立一种优势的过程中，技能、知识、经验和自我意识各起什么作用呢？

如果你不知道如何解答这些问题，你就可能为学习一些横竖学不会的优势而浪费大量时间，或过早放弃你实际具备的优势。

为了回答这些问题，你需要一种简便的方法，来区分什么是与生俱来的，什么可以在实践中学会的。现在，我们为你介绍三个精确定义的名词：

才干(talents)是你油然而生并贯穿始终的思维、感觉或行为模式。优势识别器所评测的便是你的各种才干主题。而知识(knowledge)则由所学的事实和课程组成。

技能(skills)是做一件事的步骤。

这三者——才干、知识和技能——合在一起就构成了你的优势。你的才干是先天的，而技能和知识能通过学习和实践而获得。

例如，作为一名销售员，你能够学会如何介绍你的产品特性，甚至能学会通过询问恰如其分的开放性题目来了解每个潜在客户的需求，但是你永远不可能学会如何在恰到好处时刻以恰到好处的方式推动这位潜在客户掏钱购买。后者是才干。